



# Hitzenotfälle erkennen und handeln

Hitze kann gefährlich werden, wenn folgende Symptome auftreten:

- Schwindel
- Verwirrtheit
- Übelkeit
- Erbrechen
- Fieber
- starke Kopfschmerzen
- Schüttelfrost
- Bewusstlosigkeit

So helfe ich:

- Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- Wenn Person ansprechbar ist: zu trinken geben und auf erhöhten Oberkörper achten
- Kalte Umschläge auf Stirn und Nacken legen
- Beengende Kleidung öffnen
- Für Ruhe sorgen, für die Person da sein
- Wenn sich der Zustand nicht rasch verbessert: Ärztin/Arzt kontaktieren

Tipps und Tricks zum Thema Hitze

## Was tun und wohin bei großer Hitze?



### Tipp

Besuchen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs, um auf Notfälle vorbereitet zu sein

**Im Notfall: Notruf 144**



**Hitzetelefon: 0800 880 800**

Mo – Fr: 6 – 22 Uhr,

Sa: 8 – 20 Uhr, So: 8 – 18 Uhr

**Gesundheitsberatung: 1450**

rund um die Uhr

**Ärztenotdienst: 141**



Vorbereitet auf die Klimakrise

# Wie können wir uns und andere schützen?

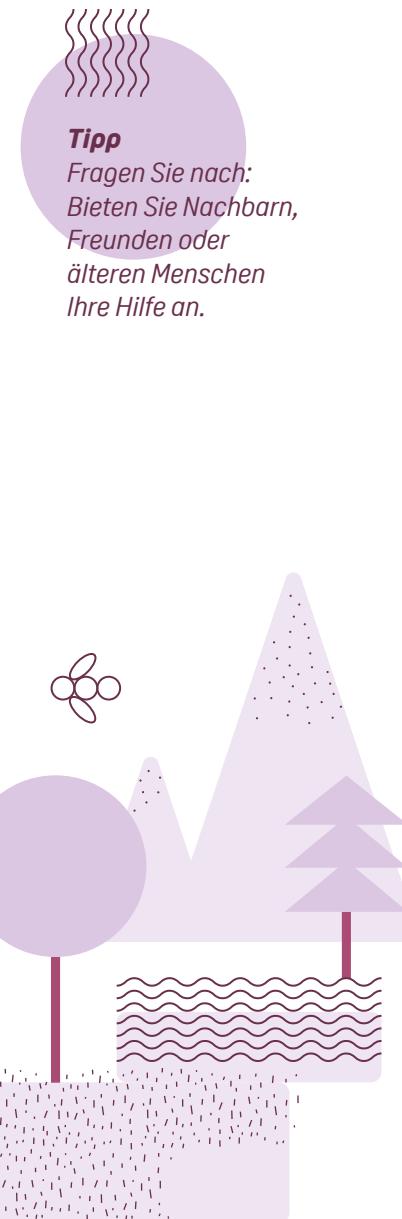
Wärme kann sehr angenehm sein, wenn sie im richtigen Maß und mit einem angemessenen Schutz genossen wird. Um die heißen Tage bedenkenlos zu erleben, hier ein paar Tipps und Tricks.

## Kühle Orte in der Region

In der Region Vorderland-Feldkirch gibt es viele kühle und schattige Plätze, die an heißen Tagen für wohltuende Abkühlung sorgen. Scanne den QR-Code und entdecke sie auf unserer interaktiven Karte.



[vorderland.com/aktuell/abkuehlung-fuer-heisse-tage](http://vorderland.com/aktuell/abkuehlung-fuer-heisse-tage)



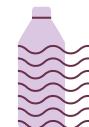
## Draußen unterwegs

- Hitze im Freien meiden
- möglichst erst raus, wenns kühler ist
- etwas zu trinken mitnehmen
- mit Sonnencreme (LSF 30 / 50), Hut und Sonnenbrille schützen
- möglichst im Schatten bleiben
- keine Kinder oder Tiere im geparkten Auto zurücklassen



## Viel trinken, leicht essen

- viel Wasser oder Tee trinken, auch ohne Durst
- Alkohol, Zucker und Kaffee meiden
- frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse (z.B. Gurke) essen
- schwere Mahlzeiten meiden



## Medikamente schützen

- Hitze kann die Wirkung von Medikamenten verändern
- Ärztin oder Arzt fragen ob die Medikamente angepasst werden müssen
- Medikamente unter 25 °C oder im Kühlschrank (siehe Packungsbeilage) lagern



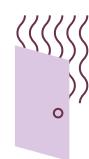
## Körper schützen

- leichte, helle Kleidung tragen
- kühle Dusche, kühles Fußbad nehmen
- feuchte Tücher auflegen
- Haut mit Sprühflasche befeuchten
- Pausen in kühlen Räumen machen



## Hitze raus sperren

- Rollos und Fensterläden schließen
- nachts und frühmorgens lüften
- Fenster tagsüber geschlossen halten
- leichte Bettdecke verwenden



Quellen: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2024). Nationaler Hitzeschutzplan Österreich. Abgerufen von: [sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Hitze/Nationaler-Hitzeschutzplan.html](https://sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Hitze/Nationaler-Hitzeschutzplan.html) am 30.04.2025. Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (o.D.). Mit Hitze keine Witze. Fraisl, U. & Seltsam, T. (2022). Gesundheitstipps bei Hitze. Österreichisches Rotes Kreuz: Wien. WHO (2019). Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden. WHO Regional Office for Europe: Copenhagen. aks Gesundheit GmbH (2025). Mach dich schlau zum Thema Hitze. Grafik: ahoi-atelier.eu